Рекомендации родителям выпускников

Уважаемые родители! Вы, вместе с Вашими выпускниками  вступили в ответственный период — период подготовки к сдаче Единого государственного экзамена.

Чтобы поддержать ребенка, необходимо:

* проявлять веру в ребенка, уверенность в его силах;
* создать дома обстановку дружелюбия и уважения;
* быть одновременно твердым и добрым;
* поддерживать своего ребенка;
* демонстрировать, что понимаете его переживания.

 В экзаменационную пору основная задача родителей — создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка и… не мешать ему. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное — спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.

*Предлагаем вам, уважаемые родители, некоторые рекомендации, которые позволят успешно справиться с задачей, стоящей перед Вами:*

 — интересуйтесь мониторингом готовности к ЕГЭ,

 — контролируйте посещаемость консультаций,

— помогите Вашему ребенку в рациональном распределении предметной подготовки по темам,

Скорректируйте совместно с Вашим ребенком (по мере необходимости)  систему подготовки к экзаменам:

* просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала,
* сделать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану,
* выписать основные формулы и определения на листочках и повесить над письменным столом или кроватью,
* помогите детям распределить темы подготовки, прототипы заданий  по дням.

 Посоветуйте во время экзамена обратить внимание на следующее:

* пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу,
* прочитать внимательно вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования: не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать),
* пропустить задание, если не знаешь ответа на вопрос или не уверен в нем, но отметить, чтобы потом вернуться к выполнению,
* довериться  своей интуиции, если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос и указать наиболее вероятный вариант,
* подбадривайте детей, хвалите их за то, что у них хорошо получается, скорректируйте ожидания выпускника, объясните, что  для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы ЕГЭ, гораздо эффективнее спокойно дать ответы на  вопросы, которые он знает наверняка, чем переживать из-за нерешенных заданий,
* минимизируйте работу в Интернете, если этого не требует сама подготовка,
* напоминайте об использовании различных приемов расслабления и снятия напряжения (прогулки, массаж, ванны, душ, легкая закуска, дополнительный сон, чтение, общение  (они сокращаются по мере приближения к экзаменам),
* помогайте ребенку поверить в себя и свои способности («если  повторяешь, то у тебя получается хорошо», «ты сможешь это выполнить, если…»),
* рекомендуйте сон не менее восьми-девяти часов (отход ко сну не позже 23:00),
* подводите ежедневно  позитивные итоги дня,  стимулируйте  рассказать ребенка  о своих успехах в подготовке к экзамену,
* подводите ежедневно  позитивные итоги дня,  стимулируйте  рассказать ребенка  о своих успехах в подготовке к экзамену,
* помните о  полноценном питании,
* повышайте  уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятность допущения ошибок,
* контролируйте эмоциональное и психологическое состояние ребенка.

Уважаемые родители, помните!

Психологическая подготовка и поддержка ребенка со стороны семьи — важнейшая составляющая его успеха на экзаменах.